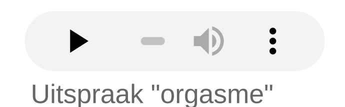


Orgasme

Voor de gelijknamige cocktail, zie Orgasme (cocktail).



Uitspraak "orgasme"

Een **orgasme**, ook wel **climax** (*hoogtepunt*) of **klaarkomen** genoemd, is een ontlading van seksuele spanning in het menselijk lichaam. Een orgasme kan optreden door stimulatie van uitwendige geslachtsorganen, bijvoorbeeld door masturbatie of seksueel contact met een partner.

Hoewel er verschillen zijn tussen mannelijke en vrouwelijke orgasmes, zijn de ervaren sensaties tijdens een orgasme bij mannen en vrouwen ongeveer hetzelfde[1][2], mede omdat de penis en de clitoris dezelfde oorsprong hebben. Voorafgaand aan een orgasme maken de hersenen allerlei hormonen aan, waaronder oxytocine (het 'liefdeshormoon'), dopamine (het 'beloningshormoon') en serotonine (het 'gelukshormoon'). Dit geeft een extatisch gevoel waarna tijdens het orgasme bepaalde delen van het brein, zoals die voor logisch denken en besluitvorming, worden uitgeschakeld. Tegelijkertijd worden de hersendelen die te maken hebben met fysiek contact en controle over de spieren juist tot actie aangespoord, waardoor tijdens het orgasme een sensueel en schokkend effect optreedt.[3]

Mannelijk orgasme

Een naderend orgasme bij de man leidt tot het optrekken van de zaadballen door de musculus cremaster tot hoog in het scrotum (balzak). Het orgasme wordt veroorzaakt door prikkeling van zenuwuiteinden in de penis, vooral in het gebied vanaf het frenulum tot aan het scrotum, en in mindere mate ook aan de rand van de eikel.

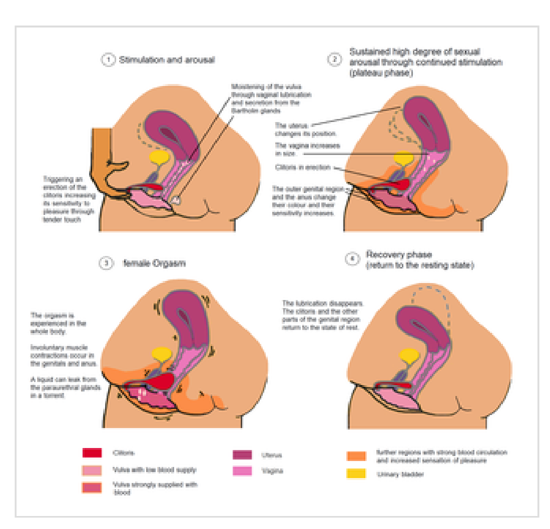
Een orgasme bij een man gaat gewoonlijk gepaard met een ejaculatie. Fysiologisch bestaat deze uit snelle ritmische contracties (samentrekkingen) van de prostaat en de spieren bij de basis van de penis, waardoor het in de bijballen opgeslagen sperma via de urinebuis naar buiten wordt gestuwd. De duur en intensiteit van het voorspel kunnen invloed hebben op de orgastische sensatie. Het is ook mogelijk om een droog orgasme te hebben zonder ejaculatie. Dit komt vaak voor bij kinderen in de puberteit die nog geen sperma produceren maar al wel masturberen, maar ook bij mannen bij wie de prostaat is verwijderd.

Na een orgasme is er voor een man meestal een refractaire periode (rustperiode) nodig voordat hij weer tot een nieuw hoogtepunt kan worden gebracht. Het slaperige gevoel daarbij komt doordat bij mannen, meer dan bij vrouwen, het 'slaaphormoon' melatonine aangemaakt wordt. Deze rustperiode kan, afhankelijk van de persoon en van zijn leeftijd, variëren van een minuut tot meer dan een half uur. Stimulatie van de penis gedurende de rustperiode kan zeer onprettig of zelfs pijnlijk zijn.

Vrouwelijk orgasme

Zie Vrouwelijk orgasme voor het hoofdartikel over dit onderwerp.

Vrouwen kunnen in het algemeen tot een orgasme komen door stimulatie van de clitoris.[4] Het vrouwelijke zwellichaam dat aan de buitenzijde slechts zichtbaar is als een knopje, loopt inwendig diep door in een vorkachtige vertakking die de vagina aan twee kanten omsluit. Het ervaren van inwendige orgasmen zou dus te maken kunnen hebben met de verborgen grootte van de clitoris.[5]



Het vrouwelijk orgasme

Frequentie en duur

Frequentie

Hoe vaak mensen een orgasme hebben verschilt sterk per persoon en is onder meer afhankelijk van de libido. Jongens en jonge mannen geven vaak aan meer dan 1 orgasme per dag te hebben, middels masturbatie of door een partner bewerkstelligd. Dit neemt met de leeftijd af. Bij de vrouw lijkt het aantal orgasmes minder een autonome behoefte te zijn: het wordt in sterkere mate bepaald door de aanwezigheid van en de kwaliteit van de relatie met een partner. Het onvermogen bij vrouwen en mannen om een orgasme te krijgen wordt anorgasmie genoemd. Indien een orgasme wordt geveinsd wordt gesproken van een neporgasme. Zowel mannen als vrouwen passen dit soms toe om het genot van de ander te vergroten of de seks af te ronden.[6]

Bij een coïtus komen 30% van de vrouwen geregeld klaar, terwijl 90% van de mannen op deze manier een orgasme krijgt. Dit wordt door seksuologen de orgasmekloof of *orgasm gap* genoemd, een variant op de *gender gap*. Verbreding van seksuele handelingen kan deze kloof overbruggen.[7] Het orgasme van deze vrouwen komt dan niet voort uit de stimulans van de vagina, maar van de G-plek in de wand van de vagina waarmee vanuit het geboortekanaal de clitoris gestimuleerd wordt.

Tijdsduur

De duur van een orgasme kan variëren van persoon tot persoon, maar gemiddeld kunnen mannen en vrouwen een orgasme hebben dat 20-35 seconden duurt.[8][9][10][11]

Onbedoelde orgasmes

Orgasmes vinden soms ook onbedoeld plaats. Dit kan leiden tot schaamte of een afkeer van de activiteit die tot het orgasme heeft geleid. Soms vinden ze met minimale stimulatie plaats, of spontaan. Het bekendste voorbeeld is de natte droom, waarbij iemand tijdens een veelal seksueel getinte droom gedurende de slaap een orgasme krijgt.

Bepaalde activiteiten kunnen eveneens onbedoeld een orgasme uitlokken. Voorbeelden hiervan zijn fietsen, waarbij voortdurend druk op de genitaliën wordt uitgeoefend, en bepaalde gymnastiekoefeningen. In het Engels worden deze ook wel 'coregasm' genoemd:[12][13] deze soort van orgasme wordt opgewekt als iemand oefeningen doet waarbij gelijktijdig de onderste buikspieren, de bekkenbodemspieren en de beenspieren aangespannen worden.[14]

Sommige medicijnen kunnen tot gevolg hebben dat orgasmes afnemen of verzwakken, maar kunnen ook spontane orgasmes als bijwerking hebben.[15] Deze bijwerking is onder andere bekend bij antidepressiva van het type selectieve serotonine-heropnameremmer (SSRI),[16] zoals paroxetine.[17]

In zeldzame gevallen kan ook de synthetische drug GHB een orgasmestuip (een exuberante convulsie van de vulva-regio) veroorzaken.

Iemand die onvrijwillig seksueel gestimuleerd wordt, bijvoorbeeld bij aanranding of verkrachting, kan een ongewenst orgasme krijgen.

Zie ook

- Mondiaal orgasme

Bronnen, noten en/of referenties

1. (en) 10 Differences Between Male & Female Orgasms, According To Science (https://www.romper.com/life/male-vs-female-orgasm). *Romper* (8 juli 2022). Geraadpleegd op 20 december 2023.
2. (en) Male vs. Female Orgasms: Which is Better? (http://thescienceexplorer.com/brain-and-body/male-vs-female-orgasms-which-better). *The Science Explorer*. Geraadpleegd op 20 december 2023.
3. Luijters, Sara, "Yes! Zes weetjes over het orgasme (https://www.parool.nl/ps/yes-zes-weetjes-over-het-orgasme-bij-gebruik-van-vingers-tong-of-speeltjes-stijgt-percentage-vrouwen-dat-klaarkomt-naar-70-procent~b3aa4aef/)", *Het Parool*, 14 mei 2024. Geraadpleegd op 15 mei 2024.
4. Vrouwelijk orgasme blijft evolutionair mysterie (http://www.nu.nl/wetenschap/2609073/vrouwelijk-orgasme-blijft-evolutionair-mysterie.html), www.nu.nl, 12 september 2011
5. Vergroot je kennis over het vrouwelijk orgasme (http://www.dokterdokter.nl/gezondheid/seks-relatie/27256/vergroot-je-kennis-over-het-vrouwelijke-orgasme), dokterdokter.nl. Geraadpleegd op 24 november 2011.
6. Men's and women's reports of pretending orgasm. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19707929)
7. Seksuologe Ellen Laan: "Alleen mannen ervaren vaginale orgasmes" (https://www.oneworld.nl/lezen/seks-gender/feminisme/alleen-mannen-ervaren-vaginale-orgasmes/). *OneWorld* (16 februari 2018). Gearchiveerd (https://web.archive.org/web/20210921005634/https://www.oneworld.nl/lezen/seks-gender/feminisme/alleen-mannen-ervaren-vaginale-orgasmes/) op 21 september 2021. Geraadpleegd op 20 september 2021.
8. Bohlen, J. G., Held, J. P., Sanderson, M. O. (1980-12). The male orgasm: pelvic contractions measured by anal probe. *Archives of Sexual Behavior* 9 (6): 503–521. ISSN:0004-0002 (https://worldcat.org/issn/0004-0002). PMID: 7458658 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7458658). DOI:10.1007/BF01542155 (https://dx.doi.org/10.1007/BF01542155).

9. Bohlen, J. G., Held, J. P., Sanderson, M. O., Ahlgren, A. (1982-10). The female orgasm: pelvic contractions. *Archives of Sexual Behavior* 11 (5): 367–386. ISSN:0004-0002 (https://worldcat.org/issn/0004-0002). PMID: 7181645 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7181645). DOI:10.1007/BF01541570 (https://dx.doi.org/10.1007/BF01541570).
10. Carmichael, M. S., Warburton, V. L., Dixen, J., Davidson, J. M. (1994-02). Relationships among cardiovascular, muscular, and oxytocin responses during human sexual activity. *Archives of Sexual Behavior* 23 (1): 59–79. ISSN:0004-0002 (https://worldcat.org/issn/0004-0002). PMID: 8135652 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8135652). DOI:10.1007/BF01541618 (https://dx.doi.org/10.1007/BF01541618).
11. Mah, K., Binik, Y. M. (2001-08). The nature of human orgasm: a critical review of major trends. *Clinical Psychology Review* 21 (6): 823–856. ISSN:0272-7358 (https://worldcat.org/issn/0272-7358). PMID: 11497209 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11497209). DOI:10.1016/s0272-7358(00)00069-6 (https://dx.doi.org/10.1016/s0272-7358(00)00069-6).
12. (en) Heather Wood Rudulph, The Truth About Having an Orgasm at the Gym (https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/interviews/a41281/coregasm-debby-herbenick-orgasm/). *Cosmopolitan* (1 juni 2015). Gearchiveerd (https://web.archive.org/web/20210921093056/https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/interviews/a41281/coregasm-debby-herbenick-orgasm/) op 21 september 2021. Geraadpleegd op 20 september 2021.
13. (en) Yes, You Can Have an Orgasm While Working Out (https://www.health.com/sex/yes-you-can-have-an-orgasm-while-working-out). *Health.com*. Gearchiveerd (https://web.archive.org/web/20210511064727/https://www.health.com/sex/yes-you-can-have-an-orgasm-while-working-out) op 11 mei 2021. Geraadpleegd op 20 september 2021.
14. Coregasm: een orgasme tijdens het sporten (https://www.flaironline.nl/health/coregasm-een-orgasme-tijdens-het-sporten/). *Flaironline - Voor jou, over jou* (26 maart 2017). Gearchiveerd (https://web.archive.org/web/20210921005748/https://www.flaironline.nl/health/coregasm-een-orgasme-tijdens-het-sporten/) op 21 september 2021. Geraadpleegd op 20 september 2021.
15. Seksuele bijwerkingen van antidepressiva | Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (https://www.ntvg.nl/artikelen/seksuele-bijwerkingen-van-antidepressiva/volledig). *www.ntvg.nl*. Geraadpleegd op 20 september 2021.
16. Antidepressiva - seksuele bijwerkingen | Hulpgids (https://hulpgids.nl/informatie/medicijnen/antidepressiva/bijwerkingen-antidepressiva/seksuele-bijwerkingen/). *hulpgids.nl*. Geraadpleegd op 20 september 2021.
17. Seks en antidepressiva: wat zijn de gevolgen? (https://www.bedmanieren.nl/educatie/2018/seks-en-antidepressiva/). *Bedmanieren.nl* (9 januari 2018). Gearchiveerd (https://web.archive.org/web/20210921112008/https://www.bedmanieren.nl/educatie/2018/seks-en-antidepressiva/) op 21 september 2021. Geraadpleegd op 20 september 2021.


Zie de categorie ***Orgasms*** van Wikimedia Commons voor mediabestanden over dit onderwerp.


Zoek ***orgasme*** op in het WikiWoordenboek.